

多世代交流 eスポーツで遊ぼう!

「ゲームってやったことないから、どうなんだろう?」そんな初めての方も、職員がやり方をお教えます!! お子様も大歓迎です。皆さんお気軽にご参加ください。

2月24日(月・祝)も開催!!

日時:毎週日曜日 10:00~11:30
2月11日(火・祝)には14:00~15:00で開催します♪
会場:レクリエーション室②
定員:15名程度 対象:品川区民の方
費用:無料 申込:不要



多世代交流 編み物サロン

アクリル毛糸でたわしを作ります。初心者大歓迎です!!

日時:2月7日・28日(金) 10:00~11:30
会場:レクリエーション室② 定員:10名程度
持ち物:アクリル毛糸・かぎ針(6・7号針)
対象:品川区民の方 費用:無料 申込:不要



60歳以上 スマホ講座~Zoomって何?~

別の場所に居ても、パソコン・スマホを使って、講習や会議などに参加できるアプリ「Zoom」。プラザでも今後活用していく予定です。ぜひこの機会に勉強してみましょう♪

日時:2月12日(水)・27日(木)14:00~15:30
会場:コミュニティ室② 定員:16名程度
対象:60歳以上の品川区民の方
費用:無料 申込:不要

※Zoomでの参加希望者はメールでお申込みください。
メール:yuyu-kitashinagawa@foryou.or.jp



60歳以上 きたしな脳トレ

計算や穴埋め問題をはじめ指の体操などたっぷり脳を活性化させましょう!! Zoomを使えばお家からでも参加ができます。

日時:2月18日(火) 14:00~15:00
会場:レクリエーション室① 定員:20名程度
対象:60歳以上の品川区民の方
費用:無料 申込:不要

※Zoomでの参加希望者はメールでお申込みください。
メール:yuyu-kitashinagawa@foryou.or.jp



60歳以上 ラジオ体操

毎週水曜日にラジオ体操・ストレッチで身体を動かしましょう♪

日時:毎週水曜日 13:15~13:35
会場:コミュニティ室②他
定員:20名程度
対象:60歳以上の品川区民の方
費用:無料 申込:不要



多世代交流 折り紙サロン

2月は折り紙とのりを使った「立体的なお花」を作ります。

日時:2月4日(火)・17日(月) 14:00~15:30
会場:レクリエーション室① 定員:15名程度
対象:品川区民の方 費用:無料 申込:不要

みんなde折り紙
日時:2月16日(日)13:30~15:00
会場:レクリエーション室① 対象:品川区民の方
参加者各々、好きな題材で折り紙を行ないます。過去に折り紙サロンで作成した題材をご用意しています。分からない箇所はレクチャーもあります。初めの方もお気軽に!



多世代交流 きたしなシネマ館&ナイトシネマ館

上映作品についてはプラザまでご確認ください!!

日時:2月9日・23日(日) 14:00~16:00
2月28日(金)17:00~19:00
会場:レクリエーション室① 定員:30名程度
対象:品川区民の方 費用:無料 申込:不要



60歳以上 マッサージサービス

日時:2月18日(火)10:00~15:00
会場:コミュニティ室② 定員:16名(抽選)
対象:60歳以上の品川区民の方 費用:無料
申込方法:直接来館申込
申込期間:2月1日(土)~2月9日(日)
抽選日:2月11日(火) ※電話問合せ可



60歳以上 北品川地域ミニデイ

体操やレクリエーション活動などを行い、日常生活に必要な機能訓練を行います。

事前相談が必要となりますので、下記連絡先までお問合せください

- 一人での外出が減ってきた
転ぶことが増えてきた
飲み込むときにむせることがある
心身の不安が増えてきた



日時:毎週火曜日 9:30~11:00 (9:00受付開始、9:30~プログラム開始)
会場:レクリエーション室①
講師:篠 達雄氏(介護予防運動指導員)
参加費:無料(交流会などを開催する場合は、実費負担をいただく場合がございます。)

【お問合せ先】
北品川ゆうゆうプラザ
電話:03-3472-7260 FAX:03-3472-7261
品川区台場在宅介護支援センター
電話:03-5479-8593 FAX:03-5479-8294

北品川ゆうゆうプラザ きたしなだより 2月号



北品川ゆうゆうプラザまつり 出場者募集

北品川ゆうゆうプラザまつりの出演者・出展者を募集しています。日頃より施設をご利用くださっている、皆さまの成果発表を、ぜひこの機会に披露してみませんか?ご応募お待ちしております。

日時:3月16日(日) 10時~15時頃
内容:A.ステージ発表(カラオケ・舞踊・ハーモニカ・健康体操などの発表。団体参加 又は 個人参加)
B.作品展示会(書道・手芸・折り紙・塗り絵などの作品展示。団体参加 又は 個人参加)
会場:北品川ゆうゆうプラザ ステージ発表:3階レクリエーション室①、作品展示:2階コミュニティ室①・②(予定)
申込方法:A.ステージ発表参加、B.作品展示それぞれ希望する申込書(※参加・出展希望者は事務所窓口にて申込書をお受け取りください)に必要事項をご記入のうえ、2月15日(土)までに北品川ゆうゆうプラザ事務所までご提出ください。

※申込が間に合わない場合や、その他、ご不明な点がございましたら北品川ゆうゆうプラザまでご連絡ください。

多世代交流事業 健康クッキングサロン 簡単♥生チョコレート作り

日時:2月1日・8日(土) 14:00~15:30
会場:レクリエーション室②
定員:各回10名(先着順・事前予約)
講師:職員 対象:品川区民の方
費用:300円(材料費)
持ち物:エプロン、三角巾、ハンドタオル
申込:1月25日(土)から直接来館またはお電話にて
※アレルギーについて
チョコレート、生クリーム、はちみつ、ココアなど



多彩な音楽をたのしもう ジャズ&ラテン コンサート

ジャズ、ラテン、ポップスなどBirdlandの皆さんが披露いたします!生演奏による多彩な音楽をお楽しみください。

日時:2月2日(日) 14:00~14:45
会場:レクリエーション室① 定員:35名程度
対象:品川区民の方 費用:無料 申込:不要
出演:Birdland(バードランド)



初心者向け 初めてのパワーポイント ~やさしいアニメーションを学ぶ~

パソコンにはまだまだたくさん面白いものがあります。今回はパワーポイントの魅力「アニメーション」を一緒に学びましょう!

日時:2月25日(火) 14:00~16:00
会場:レクリエーション室①
定員:10名(先着・事前予約)
対象:60歳以上の品川区民の方 費用:無料
講師:清水 敬之氏(シニア情報生活アドバイザー)
持ち物:パソコン
(Windows10以上推奨・PowerPointが入っている方)
申込:1月25日(土)より直接来館または電話にて



初心者向け♪リコーダー体験会

昔習ったリコーダーにもう一度チャレンジしませんか?初心者の方も、久しぶりの方も、気軽に参加できる場所です!みんなで楽しく吹いてみましょう!

日時:2月20日、3月6日・3月20日(全て木曜日) 全3回
14:00~15:00 会場:レクリエーション室①
定員:15名(先着・事前予約) 対象:品川区民の方
講師:味澤 明子氏(東京リコーダー協会講師) 費用:無料
持ち物:筆記用具・持っている人はソプラノリコーダー
※楽器を持っていない方には、講師が貸し出します。
申込:直接来館またはお電話にて



笑いヨガと太極気功

「笑い」も「気」も伝播して周りの人を幸せにします。楽しく笑って邪気払いをしましょう!

日時:2月26日(水) 14:00~15:00 会場:コミュニティ室② 定員:12名(先着・事前予約)
対象:60歳以上の品川区民の方 費用:無料 申込:1月25日(土)から直接来館またはお電話にて



お問い合わせはこちらまで
品川区立北品川高齢者多世代交流支援施設 北品川ゆうゆうプラザ(指定管理者:社会福祉法人 奉優会)
住所:〒140-0001 品川区北品川1-29-12 京浜急行線 北品川駅 徒歩6分 電話:03-3472-7260 FAX:03-3472-7261
開館時間:9:00~21:30(日曜・祝日は17:00まで)
休館日:年末年始(12月29日~1月3日)※施設点検のため年末年始以外にも臨時休館する場合があります。



# 北品川ゆうゆうプラザ2月カレンダー

## 入浴サービスについて

火曜日・木曜日：女性 水曜日・金曜日：男性  
 定員：3名  
 利用時間：12:00～16:00  
 受付時間：11:45～15:30  
 ※11:45の時点で4名以上がお待ちの場合は、  
 くじ引きで順番を決めます。  
 ※シャンプーやボディソープ、バスタオル等をご持参ください。  
 ※2月11日(火・祝)は入浴サービスはお休みです。

## 多世代交流

## 北品川カフェ

日時：2月5日・19日(水)  
 14:00～16:00(13:30開場)  
 会場：レクリエーション室①  
 定員：30名程度 対象：品川区民の方  
 費用：無料 申込：不要  
 協同：品川寿会・北品川ゆうゆうプラザ



1 (土)

フォーユー体操 13:15～13:45 申込不要

健康クッキング～生チョコレート～ 14:00～15:30 申込制 先着

8 (土)

みんなdeヨガ 10:30～11:30 キャンセル待ち

フォーユー体操 13:15～13:45 申込不要

健康クッキング～生チョコレート～ 14:00～15:30 申込制 先着

15 (土)

フォーユー体操 13:15～13:45 申込不要

施設長と歌おう 歌声サロン 14:00～14:45 申込不要

22 (土)

みんなdeヨガ 10:30～11:30 キャンセル待ち

フォーユー体操 13:15～13:45 申込不要



<p><b>2 (日)</b></p> <p>eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30 申込不要</p> <p>ジャズ&amp;ラテンコンサート 14:00～14:45 申込不要</p> <p>健康増進室は使用できません。17:00閉館</p>	<p><b>3 (月)</b></p> <p>フォーユー体操 13:15～13:45 申込不要</p>	<p><b>4 (火)</b> 女性入浴</p> <p>地域ミニデイ 9:30～11:00 事前相談</p> <p>折り紙サロン～立体お花～ 14:00～15:30 申込不要</p>	<p><b>5 (水)</b> 男性入浴</p> <p>みんなでぬりえサロン 10:00～11:30 申込不要</p> <p>ラジオ体操 13:15～13:35 申込不要</p> <p>北品川カフェ 14:00～16:00 申込不要</p>	<p><b>6 (木)</b> 女性入浴</p> <p>囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込不要</p>	<p><b>7 (金)</b> 男性入浴</p> <p>編み物サロン 10:00～11:30 申込不要</p> <p>いきいきストレッチ&amp;リズム体操 14:00～15:00 申込制 先着</p>
<p><b>9 (日)</b></p> <p>eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30 申込不要</p> <p>きたしなシネマ館 14:00～16:00 申込不要</p> <p>健康増進室は使用できません。17:00閉館</p>	<p><b>10 (月)</b></p> <p>フォーユー体操 13:15～13:45 申込不要</p> <p>ハンドメイドサロン～桃花びな～ 14:00～15:30 受付終了</p>	<p><b>11 (火)</b> 建国記念日</p> <p>地域ミニデイ 9:30～11:00 事前相談</p> <p>eスポーツで遊ぼう! 14:00～15:00 申込不要</p> <p>入浴サービスはお休みです。</p> <p>健康増進室は使用できません。17:00閉館</p>	<p><b>12 (水)</b> 男性入浴</p> <p>ラジオ体操 13:15～13:35 申込不要</p> <p>スマホ講座～Zoomって何?～ 14:00～15:30 申込不要</p>	<p><b>13 (木)</b> 女性入浴</p> <p>囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込不要</p>	<p><b>14 (金)</b> 男性入浴</p> <p>Let's 計算 脳トレタイム 13:30～14:30 申込制 先着</p>
<p><b>16 (日)</b></p> <p>eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30 申込不要</p> <p>みんなde折り紙 13:30～15:00 申込不要</p> <p>健康増進室は使用できません。17:00閉館</p>	<p><b>17 (月)</b></p> <p>フォーユー体操 13:15～13:45 申込不要</p> <p>折り紙サロン～立体お花～ 14:00～15:30 申込不要</p>	<p><b>18 (火)</b> 女性入浴</p> <p>地域ミニデイ 9:30～11:00 事前相談</p> <p>きたしな脳トレ 14:00～15:00 申込不要</p> <p>マッサージサービス 10:00～15:00 申込制 抽選</p>	<p><b>19 (水)</b> 男性入浴</p> <p>みんなでぬりえサロン 10:00～11:30 申込不要</p> <p>ラジオ体操 13:15～13:35 申込不要</p> <p>北品川カフェ 14:00～16:00 申込不要</p>	<p><b>20 (木)</b> 女性入浴</p> <p>囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込不要</p> <p>初心者向け リコーダー体験会 14:00～15:00 申込制 先着</p>	<p><b>21 (金)</b> 男性入浴</p> <p>ハンドメイドサロン～桃花びな～ 14:00～15:30 受付終了</p> <p>いきいきストレッチ&amp;リズム体操 14:00～15:00 申込制 先着</p>
<p><b>23 (日)</b> 天皇誕生日</p> <p>eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30 申込不要</p> <p>きたしなシネマ館 14:00～16:00 申込不要</p> <p>健康増進室は使用できません。17:00閉館</p>	<p><b>24 (月)</b> 振替休日</p> <p>eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30 申込不要</p> <p>フォーユー体操 13:15～13:45 申込不要</p> <p>健康増進室は使用できません。17:00閉館</p>	<p><b>25 (火)</b> 女性入浴</p> <p>地域ミニデイ 9:30～11:00 事前相談</p> <p>初めてのパワーポイント 14:00～16:00 申込制 先着</p>	<p><b>26 (水)</b> 男性入浴</p> <p>ラジオ体操 13:15～13:35 申込不要</p> <p>笑いヨガと太極気功 14:00～15:00 申込制 先着</p>	<p><b>27 (木)</b> 女性入浴</p> <p>囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込不要</p> <p>スマホ講座～Zoomって何?～ 14:00～15:30 申込不要</p>	<p><b>28 (金)</b> 男性入浴</p> <p>編み物サロン 10:00～11:30 申込不要</p> <p>Let's 計算 脳トレタイム 13:30～14:30 申込制 先着</p> <p>春の変身メイクアップサロン 14:00～16:00 キャンセル待ち</p> <p>きたしなナイトシネマ館 17:00～19:00 申込不要</p>

**多世代交流** みんなでぬりえサロン

日時：2月5日・19日(水) 10:00～11:30  
 会場：レクリエーション室②  
 定員：10名程度  
 対象：品川区民の方 初心者の方も歓迎です♪  
 費用：無料 申込：不要

**施設長と歌おう 歌声サロン**

日時：2月15日(土) 14:00～14:45  
 会場：レクリエーション室①  
 定員：30名程度  
 対象：品川区民の方  
 費用：無料 申込：不要

**囲碁将棋サロン**

日時：毎週木曜日 9:00～16:30  
 会場：レクリエーション室②  
 定員：4組程度  
 対象：品川区民の方  
 費用：無料 申込：不要

**60歳以上** フォーユー体操

日時：毎週月曜・土曜日 13:15～13:45  
 会場：レクリエーション室①他  
 定員：20名程度  
 対象：60歳以上の品川区民の方  
 費用：無料 申込：不要

北品川ゆうゆうプラザ ホームページ

広報誌「きたしなだより」やイベントのお知らせをホームページで簡単にチェックできます！  
 北品川ゆうゆうプラザと検索バーに入力して、詳しい情報をご覧ください！

パソコン・スマホのインターネットで

北品川ゆうゆうプラザ 検索

最新情報 広報誌 イベント報告